



### **Sevgili anne;**

Çocuğunuzun olumlu alışkanlıklar kazanması önemlidir. Yaşam boyunca beslenme ve temizlik alışkanlıkları kişinin genel sağlık durumunu etkiler. Bir anne olarak çocuğunuzla çokça vakit geçirdiğiniz ve temel alışkanlıkları kazanmasında en çok yol gösterici olduğunuz için, bu rehber yazıdan yararlanmanız, sizin ve çocuğunuzun yararına olacaktır.

**Temizlik ve Hijyen;** Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü hijyen olarak tanımlanır. Her insan kendi temizliğinden sorumludur. Çocuk yaşlarda anne, baba veya öğretmenler tarafından gösterilen temizlik uygulamalarının, çocukların kendisi tarafından yapılması gerekmektedir. Su ve sabun olmadan temizlikten bahsetmek mümkün değildir. Bunun yanı sıra banyo lifleri, diş fırçaları, el ve ayak temizliği için kullanılan malzemeler, tırnak makası ilk akla gelen temizlik araçlarıdır. Bunların tümü başkalarıyla paylaşılmaması gereken, kişisel temizlik araçlarıdır. Başta kişinin kendi sağlığı olmak üzere, başkalarının da sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir. Sadece beden

temizliği değil, kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutmak da temiz olmanın gereğidir.

**Saç Temizliği ve Bakımı;** Normal bir saçın haftada en az bir ya da iki kez yıkanması gerekmektedir. Kullanılan sabunların ve şampuanların saçtaki yağı ve kiri akıtması gerekir. Yoksa saç diplerinde kepek oluşur. Saç diplerinde kepek varsa, sık sık çok sıcak olmayan su ve sabunla yıkanmalı ve bol su ile durulanmalıdır. Bitlenmeyi gösteren ilk ipucu ise sık sık kafa derisinin kaşınmasıdır. Biti tespit etmek ve yayılmasını engellemek amacıyla, ensenin arka kısmındaki ve kulak arkasındaki saçlar dikkatle incelenmelidir. Bitler ışıktan kaçtıkları için, yalnızca saç kılına yapışmış küçük beyazımsı sarkeleri görebilirsiniz. Bitten korunmak için; ailenin her ferdi kontrol edilmeli, bit ve sirke varsa etkili bir bit ilacı uygulanmalı, giysiler, çarşafklar ve havlular sıcak su ile yıkanmalı, taraklar, fırçalar vs. sıcak suda bekletilmeli, tüm ev elektrik süpürgesi ile temizlenmeli, yıkanmayan eşyalar 2 hafta süreyle bir poşetin içinde hava almayacak şekilde bekletilmelidir. Bu süre sarkelerin ölmeleri açısından önemlidir. Sarkeler insan vücudu dışında 10-15 gün canlı kalabilirler. Bit hem temiz saçta hem de kirli saçta olabilir. Kan emerek beslendiği için saçta kepek veya kir tabakası olmadığında daha kolay kafa derisini aşır ve kan emebilir. Bu yüzden temiz saçta yaşaması daha kolaydır. Bit, sirke ve kepeği daha kolay yok etmek için bir sağlık kuruluşuna danışınız.

**Yüz, Göz ve Kulak Temizliği;** Her sabah yataktan kalkıldığında su ile yüzün yıkanması gerekmektedir. Gece uykudan önce, yüzün sabunla yıkanarak temizlenmesi yüz derisi üzerindeki günün kirini arındırır. Zamanla kulak içinde biriken

kirler, kulak yolunu tıkar ve duymama problemi yaşamasına neden olur.

**Ağız ve Diş Temizliği;** Ağızdaki olumsuzluklar diş sağlığının bozulmasına, sindirimin olumsuz etkilenmesine yol açar. Ağız ve diş sağlığında en önemli iki hastalık diş çürükleri ve diş eti iltihaplanmalarıdır. Diş sağlığının bozulması vücuttaki diğer organları da etkileyebilir. Dişler neredeyse bütün sistemleri olumsuz etkileyen sürekli enfeksiyon odağı haline gelebilir ve kalp, böbrek, eklem vb. yapılarda önemli sağlık sorunlarına yol açabilen enfeksiyonlara kaynaklık edebilir. Dişler düzenli olarak fırçalanır ve bakımlarına özen gösterilirse, mikroplar onlara zarar veremezler. Dişlerin ağrıması sağlıklı olduğu anlamına gelmez. Her yemekten sonra ve yatmadan önce dişler mutlaka fırçalanmalıdır. Diş fırçalamanın ilk adımı doğru fırça seçimidir. Uygun fırça seçildikten sonra dişler en az iki-üç dakika süreyle fırçalanır.

**Tuvalet Sonrası Beden Temizliği** Tuvalet temizliği çok önemlidir. Tuvalet sonrası temizlikte doğrudan eller kullanıldığında kirlilik öyle artmaktadır ki etkili yıkama ile dahi eller tam olarak temizlenmemektedir ve iyi yıkanmayan eller hastalığa yol açar. Bu nedenle tuvaletten çıkmadan önce, tuvalet su ile temizlenmeli tuvaletten çıktıktan sonra da gözle görünür bir kirlilik kalmayınca kadar, eller sabunlu su ile temizlenmelidir.

**Ayak Temizliği;** Ayaklar her gün çorap ve ayakkabı içerisinde terlediğinden düzenli olarak yıkanmalıdır. Yıkama işlemi yapılmaz ise çevreyi rahatsız edecek kokular, daha sonra da ayak sağlığını bozabilecek nasır gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Çorapların temiz olması ve günlük olarak değiştirilmesi gerekmektedir.



Okul Aile Birliği, Okul İdaresi ve Rehberlik Servisi

**El ve Tırnak Temizliği;** Günlük yaşamda en fazla kirlenen organların başında eller gelmektedir. Kirli yüzeylere sürtünen ve dokunan ellerin yıkanmadıkları sürece birer mikrop barınağı olmaya başladığı bilinmelidir. Bu nedenle ellerin düzenli olarak yıkanması gerekmektedir. Eller akarsu altında sabunla, el sırtı, avuç içi ve parmak araları köpüklerle kaplanıp 15 saniye ovuşturularak yıkanmalı, durulanmalı, başkası tarafından kullanılmamış havlu ile kurulmalıdır. Eller mutlaka; yemeklerden önce ve sonra, diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce, tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra, kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra, dışarıdan eve geldikten sonra mutlaka yıkanmalıdır. Bunun yanında tırnağın altında kir ve yağ kolayca birikir. Ayrıca burada mikroplar barınabilir, bağırsak parazitlerinin yumurtaları da bulunabilir. Tırnakların düzenli kesilmesi, banyo yaparken de tırnak fırçası ile fırçalanarak temizlenmesi gerekir. Tırnak yemek, bu nedenle de sağlığa zararlı bir alışkanlıktır. El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilir. Ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde kesilmesi tırnak batmalarına neden olabilir.

**Banyo Yapma;** Mümkün olduğunca sık yıkanmak gerekir. Özellikle deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin, ter, toz, çamur gibi maddelerin uzaklaştırılması için bu uygulama gereklidir. Yıkama, su ve sabun kullanarak derinin ovulması ve kirin akıtılmasıdır. Yıkama sırasında yıkanmayı kolaylaştıracak araç ve gereçlerden yararlanılabilir. Lif, kese sabunun vücuda daha etkin olarak uygulanmasını sağlamaktadır. Ayrıca her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler değiştirilmelidir.

**Beslenme ve Kahvaltı;** Sağlıklı beslenme, vücudun büyüme, gelişme ve günlük işlevlerinin sürekliliğinin sağlanması için gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınmasıdır. Bunun için dengeli olarak süt, yoğurt, peynir, kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek... vb. sebze ve meyve yenmelidir. Ayrıca; Uzmanlara göre beynin performansı için en önemli öğün kahvaltıdır. Yapılan araştırmalarda kahvaltı etmeden okula giden çocukların, düzenli kahvaltı yapanlara göre daha zor öğrendikleri, derslere karşı ilgisiz kaldıkları ve başarı düzeyinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Okul çağındaki çocuklarınıza öncelikle sabah kahvaltısının önemini anlatın. Kahvaltı asla atlanmaması gereken bir öğündür. 1 bardak çay ile kahvaltı olmaz. Çocuğunuz eğer güçlü bir kahvaltı yapmamışsa beslenme çantasını protein ve karbonhidratlı gıdalarla hazırlayın. Sütlü veya meyveli tatlı ile öğün tamamlanmalı. İkinci öğünleri okul dönüşüne rastladığı için bu saatlerde meydana gelen enerji kaybını karşılayacak nitelikte yemekler hazırlayın. Ev yapımı kek, pasta, börek veya meyve olabilir. Akşam öğünü ise çorba, bir et çeşidi ve salatadan ya da etli sebze yemeği ve pilav olabilir.

**Düzenli Yaşam ve Uyku;** Sağlık ve zindelik için düzenli yaşam ve uyku önemlidir. Büyüme hormonu uykuda salgılandığından çocukların büyüme ve gelişmesinde düzenli ve yeterli uyku çok önemlidir. Bunun yanında yeterli uyku uyunmadığında kişinin fiziksel ve ruhsal streslere dayanıklılığı azalır. Gelişim döneminde olan çocuklar günde mutlaka 10-12 saat uyumalıdır.

**TEMİZ OLMAMAK FAKİRLİKTEN DEĞİL,  
İLGİSİZLİKTENDİR...**